



นอนเท่าไรก็ไม่พอ

โดย แพทย์จีน วรพงษ์ ชัยสิงหาญ

มีอาการอย่างไร ?

ผู้ป่วยจะรู้สึกง่วงนอนตลอดเวลา ทั้งๆที่กลางคืนก็นอนหลับได้ เพียงแต่ตื่นง่าย

พอตื่นขึ้นมาตอนเช้ากลับยังรู้สึกว่ายังนอนไม่พอ ยังอยากนอนอีกเรื่อยๆทั้งวัน

สาเหตุ?

แพทย์แผนปัจจุบัน กล่าวว่าสาเหตุมาจาก 1.เลือดเลี้ยงสมองไม่พอ 2.การเจ็บป่วยเรื้อรังหรือมีไข้เรื้อรัง

แพทย์แผนจีน กล่าวว่าสาเหตุมาจาก การเสียสมดุลของหยินหยาง คือ หยินแกร่งเนื่องจากหยางพร่อง

(การตื่นนอนเป็นหยาง การนอนหลับเป็นหยิน)

การที่หยางพร่อง มีสาเหตุมาจากม้ามพร่อง ซึ่งแบ่งได้ 2 กรณี

1. สาเหตุจากภายนอก การรับเอาความชื้นและเสมหะเข้ามาในร่างกายมาก จนม้ามซึ่งมีหน้าที่จัดความชื้นและเสมหะไม่สามารถขจัดออกได้ทัน จนมีผลให้ม้ามพร่อง ผู้ที่มีความเสี่ยงคือผู้ที่อาศัยใกล้น้ำหรือทำงานเกี่ยวกับน้ำ เช่น ชาวนา คนงาน โรงน้ำแข็ง ชาวประมง เป็นต้น หรือแม้กระทั่งการเดินตากฝนจนตัวเปียกแล้วไม่เปลี่ยนเสื้อผ้าก็เป็นสาเหตุของเสมหะและความชื้นได้

2. สาเหตุจากภายใน การทานอาหารมันจัด เย็นจัด เป็นประจำ(อาหารเหล่านี้จะทำให้เกิดเสมหะและความชื้นได้ง่าย) หรือการที่เราเป็นคนคิดมากเกินไป(กระทบม้ามโดยตรง) หรือหักโหมทำงานหนักจนเกินไป (ทำให้ม้ามพร่องจนขจัดเสมหะและความชื้นออกไปได้ไม่ดี)

เชื่อมโยงกับสาเหตุทางการแพทย์แผนปัจจุบันอย่างไร ?

ม้ามพร่องจะทำให้การส่งชี้และเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ดี อันจะเชื่อมโยงกับสาเหตุทางแผนปัจจุบัน

การปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการ?

1. หลีกเลี่ยงอาหารมัน ย่อยยาก หรือเย็น
2. ไม่รับประทานอาหารอิมเกินไป
3. ไม่คิดมากเกินไป หรือหักโหมทำงาน
4. รับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ
5. รับประทานยา หรืออาหาร ที่เสริมพลังของม้ามและหยางของร่างกาย

อาหารที่ควรรับประทานเมื่อมีอาการ?

ลูกเดือย พักทอง แครอท รากบัว มันฝรั่ง ถั่วลิสง ถั่วลันเตา ถั่วลิสง ข้าวโพด มันเทศ

แอปเปิ้ล กล้วย ส้ม

กระเพาะหมู กระเพาะวัว ปลาจระเม็ด

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.